

PENCEGAHAN DEPRESI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 104 JAKARTA TIMUR

PREVENTION OF DEPRESS IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 104 JAKARTA TIMUR

Slametiningsih¹, Medya Aprilia Astuti¹, Nuraenah¹, Leola Dewiyani¹, Fonda Bertha Maulitha¹, Ninda Rahma Wijaya²

¹Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah 1/1 No 1 Jakarta Pusat 10510

²Program Teknik Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah 1/1 No 1 Jakarta Pusat 10510

yslametiningsih@10gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Tugas perkembangan remaja menyelesaikan krisis identitas yang merupakan tantangan psikososial. Perubahan identitas diri yang tidak sesuai dengan masa perkembangannya mengakibatkan meningkatnya emosi dan berujung pada kondisi depresi. Berdasarkan hasil kuesioner depresi yang disebarakan kepada siswa SMAN 104 Jakarta Timur dengan jumlah 50 siswa, hasilnya mengalami depresi sebanyak 30 siswa: depresi ringan 36,7%, sedang 43,3 % dan berat 20%, sehingga dilakukan tindakan untuk mengatasi depresi dengan Teknik Relaksasi *Guided Imagery*. Tujuan dari pengabdian masyarakat adalah menurunkan tingkat depresi dengan teknik Relaksasi *Guided Imagery*. Metode Teknik Relaksasi *Guided Imagery* dilakukan tiga tahapan: pertama demonstrasi kepada 30 siswa yang mengalami depresi, kedua siswa melakukan Teknik Relaksasi *Guided Imagery* setiap satu hari, selama satu minggu, ketiga disebarakan kembali kuesioner. Hasil tingkat depresi menjadi menurun yaitu depresi ringan 56,7%, sedang 26,7% dan berat 16,7%. Hasil analisis didapatkan *p Value 0,000* yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah tindakan Guide Imagery pada siswa yang mengalami depresi di SMAN 104 Jakarta Timur. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *Guided Imagery* bisa diterapkan untuk mengatasi masalah depresi pada remaja. Diharapkan teknik tersebut bisa diterapkan untuk mengatasi masalah depresi pada remaja dilingkungan sekolah dengan pendampingan dari guru bimbingan Konseling atau guru-guru sekolah lainnya sehingga diperlukan adanya pelatihan lanjut tentang teknik relaksasi *Guided Imagery*.

Kata Kunci : Remaja, Depresi, *Guided Imagery*

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. The developmental task of adolescents is solving an identity crisis which is a psychosocial challenge. Changes in self-identity that are not in accordance with their developmental period result in increased emotions and lead to depression. Based on the results of the depression questionnaire distributed to students of SMAN 104 East Jakarta with a total of 50 students, the results were 30 students experienced depression: mild depression 36.7%, moderate 43.3% and severe 20%, so that action was taken to overcome depression with Relaxation Techniques *Guided Imagery*. The purpose of community service is to reduce the level of depression with the Relaxation *Guided Imagery* technique. The *Guided Imagery* Relaxation Technique method was carried out in three stages: the first was a demonstration to 30 students who had depression, the second the students did the *Guided Imagery* Relaxation Technique every day, for one week, and the third was distributed the questionnaires. The results showed that the level of depression decreased, namely mild depression 56.7%, moderate 26.7% and severe depression 16.7%. The results of the analysis obtained a *p Value* of 0.000 which indicates a significant difference before and after the *Guided Imagery* action on students at SMAN 104 East Jakarta. It can be concluded that the *Guided Imagery* relaxation technique can be applied to overcome depression problems in adolescents. It is hoped that this technique can be applied to overcome depression problems in adolescents in the school environment with assistance from Counseling guidance teachers or other school teachers so that further training is needed on *Guided Imagery* relaxation techniques.

Keywords : Adolescence, depression, *Guided Imagery*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan sejak masa anak-anak menuju masa dewasa. Erikson (1968) usia remaja berada pada fase genetal (10-18 tahun), hal ini menunjukkan terjadinya proses perubahan secara fisik dan kematangan secara psikologis. Pertumbuhan remaja mengalami perubahan biologis, sedangkan psikologis dihasilkan dari interaksi dan maturasional. Pada tahap ini remaja mencari identitas diri. Hal ini ditunjukkan dengan sifat-sifat kesukaan, tujuan atau ideal diri yang ingin dicapai, untuk mencapai hal tersebut remaja berusaha dengan berbagai upaya dengan penuh perjuangan dan saingan baik internal dan external, tetapi jika remaja merasa adanya kegagalan dan merupakan suatu ancaman, sehingga remaja akan mengalami identitas atau kekacauan/krisis identitas, Krisis identitas pada remaja disebabkan karena: pertama perubahan fisik dari anak-anak kemudian menjadi remaja. Kedua kematangan seksual, yakni ketertarikan pada lawan jenis. *Ketiga*, kematangan dalam berpikir, tidak hanya berpikir pada diri sendiri, namun ada juga kaitannya dengan dirinya dan orang lain, sehingga mengalami krisis identitas karena mengalami kegagalan dalam menemukan jati dirinya. Perilaku yang muncul tidak mudah bergaul, kinerja tidak baik, atau bahkan dapat terlibat pada hal yang negative. Perubahan perilaku tersebut remaja akan mengalami depresi.

Berdasarkan hasil survey awal melalui kuisioner depresi di SMAN 104 Jakarta Timur kelas 8 (2 kelas) dengan jumlah 50 siswa, ada 30 siswa yang mengalami depresi dengan rincian sebagai berikut depresi ringan 36,7%, sedang 43,3 % dan berat 20%. apabila tidak diatasi akan mengakibatkan kepada risiko bunuh diri, sehingga perlu dilakukan dengan pencegahan yaitu dengan tehnik relaksasi *Guided Imagery*. Tehnik Relaksasi *Guided Imagery* merupakan metode relaksasi yang menyenangkan dengan mengkhayalkan suatu tempat dan kejadian. Khayalan tersebut memungkinkan seseorang dapat memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Kaplan & Sadock, 2010).sehingga

dengan diberikannya tehnik tersebut bisa mengalami perubahan pada tingkatan depresi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 104 Jakarta Timur. Adapun metode yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan mitra PKM ini sebagai berikut :

- 1.Koordinasi dengan pihak sekolah Kepla Sekolah SMAN 104 untuk menjelaskan maksud dan tujuan pengabdian masyarakat (gambar 1)
- 2.Melakukan screening awal untuk menentukan siswa yang mengalami depresi dengan menyebarkan kuisioner melalui group WA dengan menggunakan link google form.
- 3.Melakukan demontrasi dengan melakukan tindakan dengan tehnik relaksasi *Guided Imagery*, dilanjutkan dengan redemonstrasi kepada 30 siswa yang mengalami depresi.
- 4.Melakukan tehnik relaksasi *Guided Imagery* selama 3 hari dengan difasilitasi oleh fasilitator.
- 5.Melakukan screening dengan menggunakan *google form* .setelah dilakukan tindakan tehnik relaksasi Guide Imaginary untuk menentukan apakah setelah dilakukan tindakan relaksai Guide Imaginary mengalami perubahan pada depresi. siswa yang mengalami depresi dengan menyebarkan kuisioner melalui group WA dengan menggunakan

1. Rapat Koordinasi dengan pihak sekolah SMAN 104 Jakarta Timur



2. Kegiatan Pelaksanaan Teknik Relaksasi
Guided Imagery di SMAN 104 Jakarta
Timur



4. Tindakan Teknik Relaksasi *Guided Imagery*



3. Pemberian materi tentang depresi



5. Evaluasi setelah dilakukan tindakan



HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	10	33,3 %
Perempuan	20	66,7 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar siswa SMAN 104 Jakarta Timur dengan depresi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 66,7%.

Tabel 2 Tingkat Depresi sebelum dilakukan tindakan tehnik relaksasi *Guide Imaginary*

Variabel	Frekuensi	Persentase
Ringan	11	36,7 %
Sedang	13	43,3 %
Berat	6	20,0 %

Tabel 2 Depresi siswa SMAN 104 sebelum dilakukan tindakan tehnik relaksasi *Guide Imaginary* rerata depresi sedang 13 responden.

Tabel 3 Tingkat Depresi sesudah dilakukan tindakan tehnik relaksasi *Guide Imaginary*

Variabel	Frekuensi	Persentase
Ringan	17	56,7 %
Sedang	8	26,7 %
Berat	5	16,7 %

Tabel 3 Depresi siswa SMAN 104 sesudah dilakukan tindakan tehnik relaksasi *Guide Imaginary* rerata depresi sedang 8 responden

Tabel 3 Perbedaan Depresi responden sebelum dan sesudah dilakukan tindakan tehnik relaksasi *Guide Imaginary*

Variabel	Rata-Rata	SD	p Value
Depresi sebelum dilakukan tindakan tehnik relaksasi <i>Guide Imaginary</i>	25.44	6.80	0,000
Depresi setelah dilakukan tindakan tehnik relaksasi <i>Guide Imaginary</i>	19.86	6.60	

Berdasarkan table 3 didapatkan Depresi siswa SMAN 104 Jakarta Timur sebelum diberikan tehnik relaksasi *Guide Imaginary* sebesar 25.44 dengan standar deviasi 6.80 dan pengetahuan sesudah diberikan tehnik relaksasi *Guide Imaginary* sebesar 19.86 dengan standar deviasi 6.60, hasil p Value 0.000 yang menunjukkan ada hubungan sebelum dan sesudah tehnik relaksasi *Guide Imaginary* Adapun hasil rata-rata mengalami penurunan depresi 5,58, dan standar deviasi 0.20.

PEMBAHASAN

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat pada usia remaja yang berada di SMAN 104 Jakarta Timur, Bentuk pengabdian masyarakat dengan diberikan tehnik relaksasi *Guided Imagery*. Tehnik *Guided Imagery* merupakan suatu intervensi yang dapat kepada remaja yang mengalami depresi. Hasil dari pengabdian masyarakat tehnik relaksasi *Guide Imaginary*

dapat menurunkan depresi pada remaja SMAN 104 Jakarta Timur.

Guided imagery adalah relaksasi yang dapat membuat perasaan serta pikiran rileks, tenang dan senang dengan membayangkan suatu hal seperti lokasi, seseorang atau suatu kejadian yang membahagiakan.

Relaksasi dan imajinasi positif dapat melemahkan psikoneuroimmunologi yang dapat

mempengaruhi respon stres dipicu ketika situasi atau peristiwa (nyata atau tidak) mengancam fisik atau kesejahteraan emosional atau tuntutan dari sebuah situasi melebihi kemampuan seseorang, sehingga dengan imajinasi diharapkan dapat merubah situasi stres dari respon negatif yaitu ketakutan dan kecemasan menjadi gambaran positif yaitu penyembuhan dan kesejahteraan (Dossey, 1995 dalam Snyder, 2006).

KESIMPULAN

Teknik Relaksasi *Guide Imaginary* salah satu metode yang efektif dalam untuk mengatasi masalah depresi pada remaja sehingga remaja bisa produktif kembali dan dapat meningkatkan jati diri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustriyana, N. A. (2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9–11. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/320717909_FULLY_HUMAN_BEING_PADA_REMAJA_SEBAGAI_PENCAPAIAN_PERKEMBANGAN_IDENTITAS.
2. Fortinash, & Worret, H. (2012). *Psychiatric Mental Health Nursing*. St. Louis : Elsevier
3. Kaplan & Sadock. (2010). *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku klinis*, jilid 2. Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher.
4. King, K. A., & Vidourek, R. A. (2012). Teen Depression and Suicide: Effective 87 Prevention and Intervention Strategies. *The Prevention Researcher*, 19(4), 15–18.
5. Kutcher, S. (2009). *Guide to Understanding Adolescent Major Depressive Disorder*.
6. Canada: Sun Life Financial. Retrieved from www.teenmentalhealth.org.
7. Patasik, Chandra Kristianto., (2013). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas dalam dan *Guided Imagery* terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare di Irina D Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *ejurnal keperawatan (e-Kp)* Vol. 1., No. 1.
8. Townsend, M. (2011). *Psychiatric–Mental Health Nursing: Concepts of care in Evidence -Based Practice*. 8th ed. Philadelphia: F.A Davis Company.